

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa secara umum dapat disebut juga sebagai salah satu dari bagian civitas akademika yang terdapat pada perguruan tinggi. Peserta didik pada perguruan tinggi, biasa disebut dengan sebutan mahasiswa. Santrock (dalam Arham, Ahmad, & Ridfah, 2017) menyatakan, bahwa seseorang yang sudah terdaftar serta sedang melaksanakan kegiatan belajar-mengajar pada perguruan tinggi, biasa disebut dengan mahasiswa. Hulukati & Djibran (2018) mengatakan bahwa mahasiswa adalah suatu individu yang memasuki fase dewasa yang mempunyai rentang usia antara 18-25 tahun, sedangkan Hurlock (dalam Marizka, Maslihah & Wulandari, 2019) menyatakan bahwa masa dewasa awal berkisar antara usia 18-40 tahun, dimana mahasiswa termasuk ke dalam fase tersebut. Berdasarkan pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan seorang siswa pada fase dewasa awal berusia 18 sampai 40 tahun yang terdaftar dan sedang menjalani pendidikannya di perguruan tinggi, politeknik, sekolah tinggi, institut maupun universitas.

Seorang mahasiswa pastinya mempunyai berbagai macam masalah-masalah yang terjadi dalam kehidupannya sebagai mahasiswa. seperti dari dalam diri sendiri, keluarga, teman sebaya atau sepergaulan di kampus maupun dari lingkungan sosial. Salah satu permasalahan yang dialami oleh sebagian mahasiswa dapat terjadi atau dapat disebabkan dari individu itu sendiri.

Sebagai mahasiswa yang berada di fase dewasa awal, Havighurts (dalam Marizka dkk, 2019) menyebutkan bahwa mahasiswa sebagai masa dewasa awal mempunyai ciri-ciri dalam perkembangannya, yaitu berkaitan langsung dengan bentuk fisik. Krisnaningrum & Nurtjahjanti (2016) mengatakan bahwa mahasiswa pada fase dewasa awal adalah fase dimana seharusnya perubahan pada bentuk atau tampilan fisik semakin matang, serta tanggung jawab dan peran seseorang semakin bertambah. Suseno & Dewi (2015) menambahkan, mencari kemudian menemukan pasangan hidup, kemudian membangun sebuah rumah tangga dan juga menuju ke puncak karir menimbulkan munculnya suatu kebutuhan bagi seseorang untuk melihat serta memperhatikan tampilan fisiknya.

Tetapi pada kenyataannya, ternyata masih ada beberapa mahasiswa yang belum mempunyai penilaian dan pandangan yang baik secara khusus pandangan terhadap penampilan tubuhnya secara fisik. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Ansari, dkk (dalam Khotamanisah, 2017) pada 1.414 mahasiswa Inggris dan Denmark diperoleh hasil bahwa 8.6% mahasiswa merasa puas dengan citra tubuhnya, 37.7% dalam kategori biasa saja, dan 53.7% merasa tidak puas dengan citra tubuhnya. Hal tersebut juga ditemukan oleh peneliti melalui wawancara terhadap lima subyek berstatus mahasiswa di kampus Universitas Katolik Soegijapranata pada hari Rabu, 11 September 2019 Y (21) dari Fakultas Psikologi, D dari Fakultas Bahasa dan Seni (21), V dari Fakultas Hukum dan Komunikasi (20), S (20) dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis dan F (20) dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis,

Subyek Y (21) mengungkapkan bahwa ia masih belum menerima beberapa bagian dari tubuhnya hingga saat ini. Subyek Y juga mengungkapkan bahwa subyek masih belum puas pada bagian lengan dan pahanya yang besar karena

subyek kesulitan dalam mencari pakaian. Y juga ingin memiliki tubuh yang berotot dan perut yang *sixpack* supaya dipandang kuat sehingga bisa melindungi orang lain.

Kemudian pada subyek kedua bernama subyek D (21), subyek mengaku bahwa subyek terkadang masih menilai dan memandang dirinya lebih ke arah yang negatif. Subyek D juga mengaku bahwa ia belum bisa menerima dirinya karena subyek masih sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Sampai saat ini, beberapa bagian dari tubuh yang belum diterima subyek adalah bagian pantat dan wajah. Tetapi, subyek D juga mempunyai harapan dari tubuhnya, yaitu pantat yang kecil dan wajah yang tidak mengalami *breakout*.

Pada subyek ketiga bernama V (20), subyek masi sering menilai dan memandang fisiknya secara negatif. Bagian tubuh yang belum bisa diterima atau yang masih dipandang negatif adalah bagian wajah. Subjek juga merasa sangat cemas saat memandang dirinya secara negatif. Subjek mengaku sempat stress dan berpikir untuk operasi wajah, karena subjek menderita jerawat yang tidak kunjung sembuh selama beberapa tahun. Subjek juga mendapat banyak omongan dari orang-orang yang membuat subjek merasa sakit hati. Selain wajah, subyek juga belum menerima bagian perut karena subjek suka makan dan nyemil sehingga menyebabkan perut subjek menjadi buncit. Subjek juga masih masih sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.

Pada subyek keempat yang bernama S (20), subyek bercerita bahwa subyek masih menilai dan memandang fisiknya ke arah yang negatif. Subjek merasa tubuhnya kurang ideal karena lengan, tangan dan perut yang sangat kurus. Pada saat subyek memandang fisiknya secara negatif, subjek merasa

biasa saja, hanya tetap merasa *insecure*. Kemudian pada subyek terakhir yang bernama F (20) mengungkapkan bahwa subjek masih sering memandang dirinya, khususnya secara fisik ke arah negatif. Subjek merasa bahwa bagian dari tubuhnya yang belum bisa diterima adalah bagian wajah.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap kelima subyek tersebut, kelima subyek masih mempunyai penilaian dan pandangan yang negatif mengenai tubuhnya. Perilaku yang mengarah pada penilaian seseorang terhadap penampilan dirinya secara fisik, serta pengalaman seseorang berupa persepsi terhadap bagian serta struktur tubuh yang dimilikinya disebut juga citra tubuh atau *body image* (Cash dalam Wati & Sumarmi, 2017). Citra tubuh menurut Vaquero, Alacid, Muyor dan Lopez (dalam Peña, Carvajal, Luna, & Bojórquez, 2019) citra tubuh adalah citra yang dibentuk oleh pikiran yang berasal dari tubuh atau tampilan fisik, sehingga hal tersebut menjadi cara untuk memanifestasikan atau mewujudkan diri kita sendiri kepada kita, dan oleh karena itu, citra tubuh tidak selalu berkorelasi dengan penampilan fisik yang sebenarnya dan menjadi sikap kunci yang dibuat individu dari tubuhnya sendiri.

Vaquero dkk (dalam Peña dkk, 2019), juga mengatakan ketika subjek mengevaluasi dimensi tubuh mereka, kemudian mengungkapkan penilaian evaluatif yang tidak sesuai dengan dimensi nyata, maka hal tersebut menghadirkan perubahan citra tubuh. Secara tidak langsung pernyataan tersebut menimbulkan *gap* atau kesenjangan antara harapan dan kenyataan terhadap citra tubuh, sehingga membuat perubahan pandangan terhadap citra tubuh baik pandangan yang negatif dan pandangan yang positif.

Berdasarkan wawancara tersebut, mahasiswa sebagai dewasa awal masih memiliki permasalahan citra tubuh, dalam hal ini lebih condong ke arah citra tubuh negatif. Menurut *National Eating Disorder Association* (dalam Rosalinda & Fricilla, 2015) bahwa orang-orang yang memiliki pandangan citra tubuh negatif, cenderung memiliki rasa kurang percaya diri yang tinggi, menarik diri, memunculkan rasa cemas, serta timbulnya perilaku yang mempunyai resiko pada saat mengubah keadaan fisiknya, depresi, hingga kematian. Beberapa subyek yaitu subyek Y dan V sempat memutuskan untuk mengubah keadaan fisiknya yang masih dianggap kurang memuaskan dengan cara melakukan *workout* dengan intensitas yang tinggi dan juga melakukan operasi plastik yang tentunya terdapat resiko apabila dilakukan dengan intensitas yang sering. Subyek juga merasa tidak percaya diri terhadap wajahnya dan sempat tidak mau ke kampus karena malu.

Hal tersebut berkebalikan dengan citra tubuh positif, dimana jika seseorang menilai atau memandang tubuhnya secara positif, maka seseorang tersebut akan cenderung untuk menerima keadaan tubuhnya dengan apa adanya dan merasa nyaman serta percaya diri (*National Eating Disorder Association* dalam Rosalinda & Fricilla, 2015). Annastasia (dalam Nomate, Nur & Toy, 2017) menjelaskan bahwa citra tubuh yang positif adalah Sebuah persepsi yang baik, jelas dan benar mengenai fisik atau tampilan dan bentuk tubuh yang dimiliki, merasa nyaman, bangga dan menerima keunikan serta merasa percaya diri dengan penampilan tubuh yang dimiliki disebut citra tubuh positif. . Selain itu, memandang citra tubuh secara positif menjadi peran penting untuk mengembangkan kesehatan secara psikologis serta perkembangan secara fisik.

Thompson (dalam Denich & Ildil, 2015) mengatakan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh (*body image*) yaitu konsep diri. Menurut dua tokoh, yaitu Calhoun dan Acocella (dalam Rola & Wulandari, 2004) konsep diri pada perkembangannya terbagi menjadi dua jenis, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif, dimana pada konsep diri yang positif lebih condong kepada penerimaan diri.

Hurlock (dalam Nurhasyanah, 2012), penerimaan diri adalah suatu sikap yang positif, dimana seseorang dapat menerima dirinya sebagai seorang manusia itu sendiri. Seseorang tersebut dapat mengolah serta mengatasi emosinya (takut, marah, cemas dll) tanpa harus tergantung pada orang lain. Ceyhan & Ceyhan (dalam Aricak, Dündar, & Saldaña, 2015) penerimaan diri didefinisikan sebagai penerimaan individu atas semua sisi positif dan negatifnya dan menurut Bernard (dalam Aricak dkk, 2015) penerimaan diri melibatkan kesadaran yang realistis dari kekuatan dan kelemahan seseorang.

Nurhasyanah (2012) mengatakan bahwa penerimaan diri yang baik hanya akan terjadi apabila seseorang mampu dan ingin memahami keadaan dirinya dengan apa adanya, bukan sebagaimana yang diinginkannya. dan juga memiliki harapan yang realistis sesuai dengan kemampuannya. Masih dalam Nurhasyanah, apabila seseorang memiliki konsep diri yang menyenangkan dan rasional mengenai dirinya, maka dapat dikatakan bahwa seseorang tersebut menyukai dan menerima dirinya, sehingga dengan menerima diri seutuhnya. Cash dan Purzinsky (2002) berpendapat bahwa individu yang mempunyai penerimaan diri yang tinggi, akan mengembangkan evaluasi yang positif terhadap penampilan atau tubuhnya, sebaliknya jika seseorang memiliki

penerimaan diri yang rendah, maka akan meningkatkan body image yang negatif.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya dari Pratama (2019) dengan judul Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan *Body Image* Pada Remaja di Yogyakarta, peneliti dalam hal ini berfokus pada mahasiswa sebagai dewasa awal. Selain itu, penelitian sebelumnya yang menghubungkan media sosial dengan citra tubuh (Brahmini & Supriyadi, 2019), dalam penelitian ini peneliti memakai penerimaan diri sebagai variabel bebas, Hal ini dikarenakan peneliti melihat bahwa ketika seseorang, khususnya mahasiswa bisa menerima diri seutuhnya khususnya menerima penampilannya dan mempunyai pandangan yang baik terhadap tubuhnya, maka seseorang tersebut akan mengembangkan evaluasi yang positif terhadap citra tubuhnya.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan, maka peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan positif antara penerimaan diri dengan citra tubuh pada mahasiswa?

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini mempunyai tujuan, yaitu untuk mengetahui hubungan positif antara penerimaan diri dengan citra tubuh pada mahasiswa.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat memberikan sumbangan bagi perkembangan psikologi Klinis dan perkembangan, serta dapat digunakan untuk pengembangan penelitian lainnya yang berkaitan dengan penerimaan diri dan citra tubuh.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi khususnya dalam mengatasi permasalahan-permasalahan yang terkait dengan citra tubuh pada mahasiswa.

